

Kreativní cesta k duševnímu zdraví

Duševní zdraví se v poslední době dostává do popředí našeho zájmu a zdraví psychické začínáme brát stejně vážně jako zdraví tělesné. Tělesné a duševní zdraví se totiž navzájem ovlivňují jako dvě do sebe zapadající ozubená kolečka. Jedním z účinných prostředků, jak zlepšovat psychickou pohodu, je kreativní činnost, ke které patří například kolážování.

V posledních letech dochází k nárůstu psychických potíží u dospělých i dětí. Důvodem jsou jistě mimo jiné vnější události, které nás v posledních letech ovlivňují (např. pandemie covidu-19, válka na Ukrajině či válečná situace v Pásmu Gazy), a rychle se měnící svět kolem nás. „Na naši schopnost učit se, dávat pozor, přizpůsobovat se jsou neustále kladeny vysoké nároky. Denně jsme vystaveni obrovskému množství podnětů, které vyčerpávají naši pozornost, a také sociálnímu tlaku plynoucímu z kolektivů v práci nebo ve škole. Děti i dospělí se mohou dostat do situace, která je nad jejich aktuální síly. To vede k úzkostem až panikám, neklidu, poklesu nálady, poruchám spánku, nechutenství nebo přejídání, ulpívání na rituálech, vtíravým myšlenkám,“ uvádí klinická psycholožka Mgr. Ivana Benešová.

Vážný problém patří do rukou odborníků

Léčba vážného problému patří výhradně do rukou odborníků – klinických psychologů nebo psychiatrů. Tak jako si sami neléčíme zlomenou ruku nebo angínu, neměli bychom to dělat ani u psychických obtíží. Vážný problém nastává, když psychické rozpoložení dospělého či dítěte už komplikuje zvládání každodenních úkolů a činností. Maminka například přestane zvládat domácnost nebo pracovní povinnosti, začne se vyhýbat lidem, dítě si před odchodem do školy opakovaně stěžuje na bolesti břicha apod. „Důležitý je přitom charakter změny – pokud byl partner dříve ve společnosti jako ryba ve vodě a teď se přátelům vyhýbá, pokud se dítě dříve těšilo na trénink a teď na něj odchází otrávené, může to signalizovat problém. V případě méně výrazných změn a změn v počátcích si s potížemi, které za nimi stojí, dokážeme pravděpodobně poradit sami,“ uvádí Mgr. Benešová.

Kdy zpozornět u dětí?

Třeba tehdy, když se dříve upovídané dítě přestane svěřovat a najednou z něj nic nevytáhneme. Když dříve klidné dítě začne být napjaté, podrážděné,



utrhuje se na nás a je neklidné. Když dříve aktivní dítě vidíme polehávat, stranit se třeba sourozenců a chodit „od ničeho k ničemu“. „U některých dětí nemusí dojít ke změně chování, ale psychická nepohoda se promítne do oblasti těla. Pak si dítě například opakovaně stěžuje na bolesti břicha nebo únavu bez předchozí námahy, starší děti na časté bolesti hlavy. Ne každá změna přitom znamená problém, může být samozřejmě spojena jen s vývojem,“ upozorňuje Mgr. Benešová.

Co dělat, když máme podezření, že se něco děje

Většinou je dobré neptat se dítěte přímo: „Co to s tebou je?“, je vhodnější začít si s ním povídat o kamarádech, o jeho koníčku nebo o nějaké školní záležitosti a nechat je, aby se rozpovídalo. Tedy položit konkrétní dotaz a ten se pak snažit nenásilně rozvést dál. Na otázku: „Tak co bylo ve škole?“ nejspíš dostaneme od většiny dětí jednoslovnou odpověď.

Pokud se dítě rodiči svěří, určitě není vhodné začít mentorovat, kritizovat nebo radit. Dítě bude ochotněji mluvit dál, když se zeptáme, jestli má nápad, co s tím, a jeho návrh dál s respektem rozvineme. Můžeme také upozornit na výhody a nevýhody řešení, které navrholo.

Důležité je brát vyprávění dítěte vážně, nezlehčovat je. Dítě stejnou událost vnímá subjektivně jinak než dospělý – jednak nemá tolik zkušeností, aby dokázalo udržet odstup, jednak v „jeho světě“ může mít daná záležitost skutečně obrovský rozměr.

Někdy se dítěti uleví už jenom tím, že se nám svěří. Jindy potřebuje opakovanou podporu, proto je vhodné se o pár dní později zeptat, jak se to vyvíjí, co dítě prožilo a jak mu je.

Jestliže problém není takového charakteru, aby byl zásah dospělého nutný (například vážná šikana), bývá účinnější, když si ho dítě vyřeší samo. „Stoupne tím jeho sebejistota i postavení mezi vrstevníky. Navíc svět dětí vypadá úplně jinak, než vypadal ten jejich rodičů – platí v něm jiná pravidla, určité chování má jiný význam, jsou očekávány jiné reakce. Naše řešení direktivně nucené dítěti by se tak často míjelo účinkem,“ varuje Mgr. Benešová.

Kreativní cesta k duševnímu zdraví nejen pro děti

Odborníci se shodují, že vhodnou cestou, jak navázat s dítětem přirozený kontakt, je také čas strávený společně při nějaké činnosti. „Zejména u předškolních a mladších školních dětí je to přirozenější

způsob sdílení než rozhovor, protože pro tyto děti ještě nejsou slova snadnou cestou k vyjádření. Ale i v případě starších dětí se dají uplatnit nejrůznější společné aktivity – sport, hra, práce nebo tvoření. Jedním z prostředků ke zlepšování psychické pohody dětí i dospělých je kreativní činnost, například tvůrčí kolážování,“ uvádí psychologka.

A dodává, že společné tvoření v jakékoli podobě má na naši pohodu pozitivní vliv. Poskytne příležitost k odpoutání pozornosti od sebe sama a od problému – mysl si odpočine, nálada se obvykle zvedne. Pomůže vybit negativní emoce a použít je k tvorbě. Tvoření je také cesta, jak promítnout svoji starost do nějaké konkrétní podoby. Pokud tvoříme společně, je to přirozená forma komunikace mezi nejbližšími, společný zážitek, společné domlouvání při tvoření, společná radost z výsledku.

Kolážování

Při kolážování přirozeně zapojíme svoji fantazii, kreativitu, ale také emoce. Pracujeme s nejrůznějšími materiály, které se nám líbí a jsou nám příjemné. Použít můžeme, cokoli nás napadne – kousky látek, krajek, výstřižky z novin, staré fotografie, kousky barevných papírů, vylisované barevné listy a květiny, bambulky, pírká, alobal, otisky prstů namočených do barev. Můžeme stříhat, trhat, lepit i motat a vytvářet úplně nová spojení všeho možného, co nás zrovna zaujme.

„Do tvorby jedné koláže se může zapojit libovolný počet osob, od maličkých až po babičky a dědečky. Čím více, tím lépe, o to bude celý proces zábavnější a výsledek pestřejší. Obzvlášť přínosné je kolážování s dětmi – otiskovat prstíky nebo lepit kousky papíru mohou pod dohledem i nejmenší děti. Celá rodina tak kvalitně prožije čas třeba o deštivém víkendu. Sama jsem s technikou koláže pracovala hodně, když byly mé tři děti malé. Jejich věkový odstup je přibližně tři roky, a tak jsme měli na stole připravené všechno možné, aby si každý vybral podle svých dovedností,“ vysvětluje výtvarnice, designérka a ilustrátorka Zuzana Osako.

A dodává, že k vytvoření krásné koláže, osobitého výtvarného díla, nepotřebujeme být zdatnými kreslíři či malíři, stačí se uvolnit, zahodit zábrany a hrát si, nechat v sobě probudit fantazii a rozproudit tvůrčí radost. A pokud rodiče nevyužijí takové tvoření jako prostředek ke zlepšení psychické pohody svého dítěte nebo své vlastní, mohou tvořit jen tak pro radost a výsledné dílo použít třeba jako dárek někomu z blízkých.

Kolážování jako prostředek k lepší psychické pohodě celé rodiny

Nejprve se domluvíme, jestli chceme vytvářet jednu společnou koláž, nebo budeme tvořit



každý svou a třeba si jen pomáhat, povídat si a inspirovat se navzájem.

Při společném tvoření dosáhneme intenzivnější komunikace, trénujeme s dítětem přiměřené způsoby sebeprosazení a schopnost dohodnout se, dělit se o práci i výsledek. Tím mu pomůžeme v obdobných situacích ve škole nebo jen tak v kontaktu s kamarády.

Pokud budeme tvořit samostatně, poskytneme tím dítěti větší prostor pro odžití nepříjemných emocí a promítnutí aktuálních myšlenek do podoby koláže.

Téma

Dalším důležitým faktorem je téma. Můžeme se domluvit, že si vytvoříme naprosto libovolnou koláž, jak nás to právě napadne. Výhodou je prostor pro vyjádření aktuálně nejpálčivějších myšlenek a emocí. Můžeme ale také zvolit určité téma, například „čeho se teď nejvíc bojím“, „co mě poslední dobou štvě“, „co mi udělalo v posledních dnech největší radost“. Tento způsob je vhodnější, když tušíme, co se v životě dítěte právě děje, co je trápí nebo těší. Během kolážování i po něm nám vzniká přirozený prostor k povídání, kde se často dozvíme věci, které by nám dítě jinak nesdělilo a třeba by si je ani samo neuvědomilo.

Kolážování můžeme zaměřit i úplně konkrétně. To je dobré v situaci, kdy už nejen víme, že dítě něco trápí, ale také máme představu, co to je. Tady se pak nabízí několik technik.

Bojí se dítě něčeho? Můžeme mu navrhnout, aby vytvořilo koláž, která bude vyjadřovat to, čeho se bojí. Tvoření a výsledné dílo využijeme pro povídání. Nakonec koláž společně přetvoříme tak, aby byla méně strašná (klidně může být i směšná), a tím sejmeme z objektu strachu trochu děsivosti.

Neumí dítě popsat, co je trápí, ale mluví o tělesných potížích? Můžeme je vyzvat, aby udělalo koláž ve formě postavy, na které zvýrazní, kde cítí nějakou tělesnou nepohodu, a jakou barvu by tomu přidělilo. Označí dítě stažené hrdlo? Zvýrazní tlak na hrudi a obtížné dýchání? Ukáže na bolavé břicho? Zeptáme se, kdy se to nejčastěji stává a co se děje těsně před tím, než si toho u sebe všimne, a jsme na stopě.

Máme dítě, které si neumí poradit se vztekem, a dostává se tak zbytečně do problémů? Může si vytvořit koláž s nápisem STOP, kterou si pak někde vystaví. Společně pak trénujeme zvládání vzteku tak, že si toto svoje dílo představí, jakmile ho vztek bude nutit k nějakým neuváženým činům. Další možností je koláž semaforu, s jejíž pomocí pak trénujeme, jak si dítě může uvědomit, ve které barvě se právě nachází. Je klidné, to znamená, že má zelenou? Je rozzlobené, jeho emoce se zabarvují malinko do červená a je už tedy v oranžové? To signalizuje, že má chvíli počkat, než bude jednat. Je rudé vzteky? Červená znamená STOP – nic nedělat, neříkat a počkat, až bude zelená.

Externalizace

Podle odborníků je dalším způsobem práce s nepříjemnými emocemi tzv. externalizace. Jestliže má např. dítě sklon k nepřiměřeným obavám, k ukvapenému jednání nebo se často uráží, můžeme tuto emoci zpodobnit koláží do nějakého „bubáka“. Dítě mu pak dá jméno, třeba Strašík, a někdy si ho vystaví. Když se objeví sklon k danému jednání, zeptáme se dítěte, co že to na něj ten Strašík zase křičí, a zdůrazníme, že ho nemusí poslechnout a může udělat něco jiného.



Technik je celá řada. Nejlépe většinou funguje to, co dítě vymyslí s pomocí maminky nebo tatínka samo.

Proč a jak rozvíjet v dětech kreativitu?

„Kreativita je schopnost přemýšlet, představovat si, improvizovat, překračovat hranice, umět se podívat dál a jinak. Je to něco, co nás přeneslo do lepší budoucnosti. Proto má smysl kreativitu podporovat, a to především v dětech – nejen ve škole nebo zájmových kroužcích, ale také doma. Je důležité připravit jim nástroje, aby mohly svoji kreativitu projevit – kvalitní knihy, inspirující hračky, rodičovskou pozornost a bezpečný prostor pro tvoření. Šikovnou kreativní pomůckou ale může být také obyčejný papír, nůžky a lepidlo. I z jednoduchých věcí mohou vznikat neuvěřitelná díla, například koláže. Stačí jen děti inspirovat obrazem, sochou, hudbou, příběhem...“ říká Monika Švec Sybolová, autorka dětských knih o výtvarném umění.

A dodává, že se kdysi dočetla, že kreativita je mocná zbraň nejen v říši snů. Otázka zní, jak tedy takovou mocnou zbraň v našich dětech rozvíjet – jaké jsou nástroje, prostředí a situace, které dětem pomohou? Může to být velmi jednoduché, stačí dát dítěti svůj čas a pozornost.

„Podpořte děti v jejich kreativě a užívejte si svět jejich očima. Povídejte si, pokládejte otevřené otázky tak, aby odpověď nebyla možná jen jedna, ale aby pobídla dítě k přemýšlení, k imaginaci a rozhodování. Budete-li se ptát jako dospělí, co se jim líbí a co ne, je třeba se ještě zeptat proč, aby dítě mělo prostor uvažovat. Určitě bych šetřila znalostními otázkami a zvažovala, kolik toho děti mohou vědět a jak se jim nově nabyté informace mohou zasíťovat v již utvořeném systému zkušeností. Podporujte děti v přirozené zvědavosti, vysvětlujte jim neznámá slova, vyprávějte příběhy, hledejte souvislosti a dohledávejte společně v knihách,“ radí Monika Švec Sybolová.

Kromě respektujícího rozhovoru s dětmi je dobré brát je do zajímavého prostředí plného impulzů. Může to být divadlo, galerie, knihovna, ale i třeba hřiště, procházka kolem vody, zahrada nebo les. Podporujeme setkání dětí s různými lidmi, ať zažijí pestrost světa, ať jsou schopné vybrat si a zároveň uznávat jinakost jako kvalitu. Možná bude dítě tvrdit, že je to „hrozná nuda“, ale zážitky se skládají uvnitř každého z nás a v dospělosti se k nim budeme rádi vracet.

Myslíte, že když jezdíme s dětmi třeba hromadnou dopravou, je to „plonkový čas“? Tam se ale nabízí pozorovat, co se děje za oknem, popisovat, co vidíme, můžeme i vytvářet

příběhy lidí, kteří se mihnou za oknem – kam jdou, jací jsou, s kým se potkají... Také si můžeme společně číst – měli bychom mít přehled o kvalitních dětských knihách.

Pozorujeme děti – co jim jde, na co mají talent, a v tom je podporujeme. Určitě ale nedělejme z dětí svoje zrcadlo a radujme se z jejich „jiné cesty“.

Pokud jde o podporu kreativity dítěte při výtvarné činnosti, podle Moniky Švec Sybolové je určitě dobré sledovat u výstav nabídku pracovních listů a interaktivních studií, nebo si ještě lépe vybírat výstavy, které jsou přímo interaktivní a zvou k participaci návštěvníků prostřednictvím vlastní tvorby, přemýšlení a snění. Místem pro výtvarný rozvoj přitom nemusí být jen galerie nebo muzeum, může to být i náš domov nebo park v našem okolí, neboť nejlepšími objekty k tvoření jsou recyklované předměty z naší kuchyně nebo přírodniny z lesa.

A kreslit či malovat se dá i trávou, květinami, listím, zeminou. Nebo můžete tyto věci lepit na papír a vytvořit z nich společně jedinečnou koláž, krásné umělecké dílo postavené právě na kreativě. ■

PhDr. Helena Chvátalová
Ilustrace Markéta Knorová
a Alžběta Moravcová